

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二、高三篇)

107.6.4 出刊

主編：巫志忠、林宜芃 編輯：陳怡如、林上能、呂學侃

輔導室：求是樓二樓 電話：23216256 轉 241. 242. 243. 244

E-mail：counseling@cksh.tp.edu.tw

活動及各項通知

1. 生涯輔導系列—大學校系介紹講座（將不定期更新，請留意學校公告或詢問輔導教師）

日期	主題	內容	主講	地點	對象
6月4日（一） 08：00-09：00	高二 集氣團體輔導	學長經驗傳承 集氣活動	應屆高三畢業生 蕭郁/許安	綜合大樓5樓 活動中心	高二
活動預告					
7月19、20日 7月23-26日	選填志願輔導	考試分發選填志願輔導 說明會、個別輔導	林上能組長、 呂學侃老師	導師辦公室、 輔導室	高三

各項活動請上特色課程學習歷程平臺報名！

2. 106 學年度多元文化週海報競賽得獎名單：

特優：106 左皓允、李柏翰、黃偉杰、劉紹丞

優等：109 吳浩鋌、徐秉詮、陳韋亨、蔡丞鈞

優等：109 杜軒堯、林宣睿、林倚信、陳昱豪、黃嵩文

佳作：218 呂冠毅、李佳衡、柯翰儒、游鎮誥

佳作：110 方若帆、杜竑毅、周紘宇、黃文陽

佳作：110 呂柏廷、李 信、陳昱菖、黃威霖

佳作：218 呂星翰、黃敬元、廖郡霆、鐘承璋

3. 首頁>行政單位>輔導室>大學多元入學資源網>歷屆校友經驗傳承，

（或掃描右側 QR code）登入可查閱學長審查資料範本與甄試經驗分享，內含部分講座及錄影。



4. 大學營隊資訊可至本校首頁查詢輔導室公告

[【生涯/升學訊息】教育部生涯輔導資訊網\(含大學營隊訊息\)](#)，歡迎親師生參考使用，

或可參閱 [【生涯輔導資訊網→大學營隊一覽表或大學營隊查詢系統】](#)

5. 輔導室部分影片存放於本校[【直錄播平臺，同學們可自學校首頁→教學資訊→成功直錄播平臺進入】](#)。進入平台後須登入帳號密碼，方能顯現及瀏覽輔導室講座影片，帳號為學生學號，密碼為身分證字號，歡迎同學們多加利用。

6. <生命教育宣導>人人皆能成為自殺防治守門人&心情溫度計 APP

自殺可以預防，人人皆能成為自殺防治守門人；守門人步驟：一問二應三轉介：

(1)問：主動關懷，積極傾聽

(2)應：適當回應，支持陪伴

(3)轉介：資源轉介，持續關懷

每個人都加入自殺防治工作行列，學會簡單評估及正確陪伴方式，必要時協助身邊的人循正確管道轉介到輔導、心理衛生或醫療機構求助。

(4)衛生福利部安心專線 0800-788-995

(5)「心情溫度計 APP」，請下載使用：全國自殺防治中心建置「心情溫度計 APP」，具 iOS 及 Android 版本，結合簡式健康量表，可隨時自我檢測情緒、心理狀態，提供分析建議，以利及時求助與轉介。

心情溫度計

APP 上線囉!



請掃描下載

點擊打開

App Store Play商店

搜尋

心情溫度計

立刻免費下載使用

IOS Android

簡易的幾個問題，幫助自己量測心情溫度；也分享給身邊親愛的家人、朋友，養成習慣每週檢測，認識自己愛護他人，就從「關心」開始!

請您仔細回想在最近一星期中〈包括今天〉，這些問題使您感到**困擾或苦惱**的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★有自殺的想法	0	1	2	3	4

得分與說明(1-5題總分)

0-5分：一般正常範圍。

6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10-14分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。

15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

★有自殺的想法★

本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

心事說出來 希望接著來 衛生福利部安心專線 0800-788-995

衛生福利部 全國自殺防治中心 廣告

